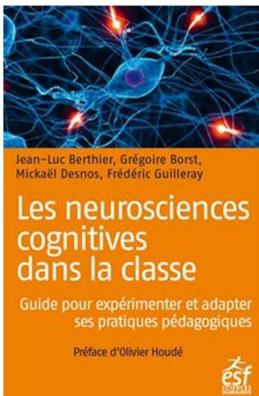


Comment favoriser la santé et le bien être des élèves au prisme des sciences cognitives?

Catherine Boheme, Professeure certifiée de Sciences et Techniques Médico-Sociales

9 Février 2023



échanges avec les collègues

en coanimation sur une formation avec des collègues formateurs



Depuis 2019...

Comment favoriser la santé et le bien être des
élèves au prisme des sciences cognitives?

Qu'est ce que la santé, le bien être?

-Physique

-Mental

-Social

OMS, 1946

[Flashcards](#)

3 BONNE SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE



COMMENT FAVORISER SON BIEN ÊTRE DANS LA CLASSE ?



PAR L'AUTONOMIE

En élaborant des synthèses diversifiées : cartes mentales, sketchnotes...et en déposant son travail dans l'ENT via Pearltress

En se testant, en révisant avec quizlet, par exemple

En s'auto-évaluant (ex : dans les plans de travail, dans "Formulaires" via l'ENT) pour s'auto-réguler

En s'impliquant dans son travail, en étant attentif , en se déplaçant dans la salle

En prenant en compte les conseils apportés en classe et dans l'appli : [STSS-Mobile](#)



PAR L'APPARTENANCE SOCIALE...

COOPÉRATION-COLLABORATION FAVORISÉE PAR :

les îlots en classe

les outils numériques collaboratifs

le tutorat

le respect mutuel

les conseils coopératifs et entretiens métacognitifs en amont des conseils de classe (en hvc)

: en se motivant avec les [badges numériques](#)



PAR LES COMPÉTENCES...

VERS UN SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE

En réalisant toutes les activités, toutes les évaluations, en les ajustant si besoin et en faisant de l'erreur un levier pour mieux apprendre par "[les balises de remédiations en STSS](#)", en progressant selon ses capacités (#Accessibilité)

En suivant le retour du professeur dans le tableau de suivi

En échangeant entre pairs

En reformulant les consignes, en prenant la parole, en se posant des questions

Comment les badges numériques sont-ils en lien avec la santé et le bien être?



Image numérique à laquelle sont attachées des données attestant les savoir-être et les savoir-faire du détenteur, qui font apparaître notamment son identité et celle de la structure émettrice, ainsi que les critères d'attribution du badge

(source : vocabulaire de l'éducation et de la recherche, 2022)



- Rendre compte de compétences difficiles à certifier, les reconnaître et les partager
- Rendre concret et visible la progression
- Favoriser l'estime de soi
- Contribuer à la persévérance
- Mesurer les efforts
- Renforcer l'engagement, la motivation
- Promouvoir la santé des élèves à travers les CPS



Des compétences transversales traduites en CPS

- l'autonomie : le développement des CPS favorise l'autonomie car ici elles sont pleinement exercées

- l'écoute : **compétences sociales** : communiquer de façon constructive : capacité d'écoute empathique

- le travail en équipe : **compétences sociales** : développer des relations constructives

- l'esprit critique : **compétence cognitive** : avoir conscience de soi

-selon les compétences du 21^{ème} siècle ([site archiclasse](#)) la littératie et la numératie s'intègrent dans les aptitudes à développer :

la communication

la créativité

la pensée critique

la collaboration

la résolution de problème

---CPS : selon [Santé Publique France](#) : ensemble de compétences sociales, émotionnelles et cognitives qui ont pour objectifs -----
▶ d'améliorer les relations à soi et aux autres. Facteur clé de la santé globale et de la réussite éducative et sociale

- la pensée critique :
compétence cognitive :
avoir conscience de soi

Résolution de problème -
compétence sociale :
résoudre des difficultés -
compétence cognitive :
prendre des décisions
constructives : capacité à
résoudre des problèmes de
façon créative

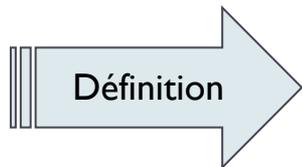
-Communiquer :
compétence sociale /
communiquer de façon
constructive

-Créativité : **compétence
cognitive** : prendre des
décisions constructives
capacité à résoudre des
problèmes de façon créative

-Collaboration :
compétence sociale :
développer des relations
constructives



Présentation de la **badgeothèque** en STSS :



Espace numérique dans lequel une personne rassemble ses badges numériques, auxquels elle donne accès selon les modalités de son choix.

[...]
peut figurer dans un curriculum vitae

JO 16 mars 2021

...pour enrichir le dossier de l'élève dans
Parcoursup, le guider dans son projet motivé

A light blue speech bubble with a black outline, containing the text "disponible dans" in black.

disponible dans

The logo for apps.education.fr, featuring a blue triangle icon followed by the text "apps.education.fr" in blue.

apps.education.fr

Compétences sociales

communiquer de façon constructive

- ☑ capacité d'écoute empathique : aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (ses émotions, son point de vue, ses besoins...) et à savoir le mettre en mot de façon ajustée
- ☑ la communication efficace : connaître et surmonter les obstacles à une communication fluide, attitudes soutenantes, écoute de qualité, formulations claires
- ☑ capacité à exprimer ses émotions de façon adaptée, capacité à formuler et recevoir des critiques

Exemples :

- [Grille d'auto-évaluation du travail de GROUPE](#) : Tous les travaux à l'oral fait en classe
- tutorat en classe



Savoir être	Niveau Novice	Niveau Avancé	Niveau Expert
<p><u>développer des relations constructives, travailler en équipe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ Développer des liens sociaux : savoir initier des relations, échanger de façon amicale, s'entendre avec les autres, nouer des amitiés... ☑ Adopter des comportements prosociaux : attitudes et actions qui soient favorables aux autres et qui leur apportent une aide (coopération, comportements d'entraide, de collaboration...) ☑ Réalisation du travail en groupe : ☑ selon les apprentissages, le temps imparti, la réalisation de la consigne, l'écoute, la confrontation des idées, le calme, l'entente, la participation de tous ☑ Utilité du travail de groupe ☑ Plaisir du travail de groupe <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Participation au projet Pass'Solidaire ▪ Grille d'auto-évaluation du travail de groupe 			
<p><u>résoudre des difficultés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ savoir demander de l'aide ☑ capacité d'assertivité et de refus : affirmer ses besoins, ses idées, ses émotions et ses droits de façon ajustée et arriver à résister à la pression sociale ☑ savoir résoudre des conflits de façon constructive : faire face aux difficultés relationnelles de manière à favoriser les apprentissages et trouver une issue favorable pour tous 			
<p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reformulation ▪ Pose des questions si le travail n'est pas compris ▪ Participation au conseil coopératif avant le conseil de classe (méta cognition) ▪ Participation au tutorat dans la classe ▪ Se déplace en classe pour retrouver une information (affiche, demander de l'aide...) : classe flexible 			

Compétences émotionnelles

Savoir être

avoir conscience de ses émotions et gérer son stress

- comprendre le fonctionnement des émotions et du stress
- identifier de façon appropriée ses émotions et son stress

Exemples : (à évaluer avec l'infirmière)

- Participation à l'atelier de sophrologie proposé par l'infirmière
- Respect mutuel en classe

réguler ses émotions

- Exprimer ses émotions de façon adaptée : pouvoir ressentir ses émotions
- avoir un certain contrôle sur l'intensité émotionnelle (pour ne pas être envahi)
- avoir la capacité de mise en mots des émotions ressenties
- Gérer ses émotions : Émotions désagréables (peur, colère, tristesse...) : modifier l'intensité et les conséquences afin de ne pas être submergé
- Émotions agréables (joie, amour, enthousiasme...) : porter davantage son attention

Exemples : (à évaluer avec les collègues, CPE)

Respect mutuel en classe

gérer son stress

- Pouvoir utiliser des techniques efficaces de gestion du stress : notamment les techniques psychocorporelles de relaxation et de pleine conscience (ou mindfulness)
- Capacités de coping (à faire face) pour dépasser les épreuves de la vie

Exemples : (à évaluer avec l'infirmière)

- Participation à l'atelier de sophrologie proposé par l'infirmière
- Respect mutuel en classe

Niveau Novice



Niveau Avancé



Niveau Expert



Compétences cognitives

avoir conscience de soi

- mieux connaître ses forces, ses limites, ses buts, ses valeurs, la façon dont on se parle ou discours intérieur...
- renforcer sa capacité à penser de façon critique en comprenant l'influence de l'environnement social sur soi (sur sa façon de penser, de ressentir et d'agir)
- développer sa capacité d'auto-évaluation positive en apprenant à avoir un jugement positif sur soi-même et une attitude bienveillante envers soi-même
- augmenter sa capacité d'attention à soi (ou pleine conscience) en arrivant à diriger toute son attention sur son expérience présente vécue (cognitions, émotions, sensations...)
- accueillir pleinement ses ressentis quelles que soient leurs colorations (agréables, désagréables,

Exemples :

- Utilisation des grilles d'auto-évaluation
- Réalisation des tests dans les plans de travail
- Utilisation de sources pertinentes, fiables lors des revues de presse par exemple

maitrise de soi

- capacité à contrôler ses impulsions : décider volontairement de transformer ou pas une pulsion à agir en comportement effectif
- capacité à atteindre ses buts : bien connaître les objectifs que l'on poursuit (sur l'instant, à moyen et à long terme)
- avoir une bonne planification (précisant les différentes étapes à accomplir pour parvenir à ses buts ainsi que les moyens pour mettre en œuvre ces différentes étapes)

Exemples :

- travaux remis dans le temps proposé par l'enseignant, suivi par un tableau
- travail en îlots (implication)
- réflexion sur ses stratégies : comment je fais pour réaliser cette activité? Comment je m'y prends?... (métacognition)



prendre des décisions constructives

- ☑ la capacité à faire des choix responsables : pouvoir identifier les buts qui sont importants pour soi et les évaluer au regard des normes sociales, de sécurité, d'éthique et de faisabilité
- ☑ la capacité à résoudre des problèmes de façon créative :
- ☑ analyser une situation problématique, imaginer différentes solutions, laisser émerger des alternatives, évaluer chacune des solutions, choisir une solution positive pour soi et pour les autres

Exemples :

- type de synthèse remis // Carte mentale (//pour représenter des liens entre les concepts et favoriser la compréhension : création d'activité génératives (en faveur d'un apprentissage profond)
- tutorat en classe
- se déplace en classe pour retrouver une information (affiche, demander de l'aide...) : classe flexible



Des actions en lien avec :

Métacognition* / Auto-évaluation / Auto-régulation (CPS : Compétence cognitive à part entière : "Maîtrise de soi : capacité à atteindre ses buts") pour rendre l'élève autonome dans les apprentissages

Formation des élèves au fonctionnement du cerveau

Implication

Compréhension et mémorisation / espacement des reprises

Activités génératives tableau de comparaison, cartes mentales

Tests : qcm, flashcards

**Capacités de contrôle, d'évaluation, de suivi et de révision des actions cognitives*

Les **badges** pour

- donner un feed back positif et ainsi favoriser l'estime de soi
 - favoriser un sentiment de réussite pour s'engager et chercher à s'améliorer
 - favoriser une convergence du sentiment métacognitif (comparaison inconsciente entre ce que le cerveau prévoit et ce qu'il observe*) : donner du plaisir et envie de poursuivre
- = S'auto-réguler, faire preuve de flexibilité, d'inhibition (//fonctions exécutives)

**webinaire F Guilleray, AFSC, "la métacognition", janvier 2023*

Quelle évaluation?



Évaluation de l'action : extrait d'une enquête par questionnaire :



L'accompagnement ressenti comme "rigoureux", "approfondi", "poussé et dans la durée", rassurant et utile

Les élèves ont apprécié ce qui leur a été proposé et qui leur a permis de mieux comprendre et mieux apprendre : "Un bel accompagnement qui nous a vraiment aidés tout au long de l'année".

Il est à noter que plusieurs élèves relèvent comme très positif un accompagnement qui les a conduits à devenir autonomes.

Dans la perspective de poursuite d'études, la plupart des élèves pensent réutiliser les cartes mentales car elles permettent de mieux comprendre, de mieux mémoriser et de mieux réussir. Le numérique, les quiz seront réutilisés également en complément des autres supports.

En petits groupes, ses élèves de Terminale technologique ST2S (Sciences et technologies de la santé et du social) travaillent à une synthèse sur le support de leur choix: ordinateur, papier, schémas, illustrations...

“On se sent libre de faire ce qu'on veut et du coup on arrive à mieux faire les choses”, estime Moïse, qui voudrait être infirmier. Pour Chloé, 17 ans, *“on est vraiment très bien accompagnés”*.

Dans un coin de la classe, trois élèves se filment pour s'entraîner et s'autoévaluer.

“On est beaucoup dans la collaboration entre élèves, avec du travail en groupe ou en duo”, explique Assia, 21 ans, qui veut s'orienter vers une licence de psychologie ou de sociologie. *“Il n'y a personne qui est laissé de côté”*.

par Sophie LAUBIE

...de la différenciation vers l'accessibilité :
en offrant différentes possibilités sur le plan des fonctions exécutives
en assurant la capacité d'assurer le suivi de ses progrès
en développant la capacité d'auto évaluation



Pour les **badges** :

trop récent même si pour une élève : “c’est trop génial ce truc là”!

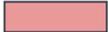
Inscription dans le projet “Pass’Solidaire”:

1ère action : 10 élèves inscrits

après délivrance du 1er badge, 2ème action : 14 élèves inscrits



Bilan un peu plus nuancé cette année avec les terminales actuelles (moins de devoirs refaits par exemple, une attention plus relative, un engagement dans les activités plus difficile)



Des actions peut-être insuffisantes pour favoriser toutes les CPS, doivent être en co-éducation...vers des actions probantes ([site Santé Publique France](#))

Lutter contre les neuromythes (collègues, parents, élèves...)



Conclusion

Les **sciences cognitives** (la métacognition) sont **liées aux CPS**, cps à part entière

+

badgeothèque en **appui** de l'ensemble des **CPS**



en faveur de la **santé et du bien être** des apprenants

Travail d'équipe :
avec les collègues, l'infirmière, CPE, PERDIR, IPR et les parents

en appui du **numérique**

vers des outils sobres,
responsables et communs



Avec humilité, plaisir de faire,
analyser cette pratique partagée
et la faire évoluer...feed back?

Merci de
votre
attention

